
Tus cinco sentidos

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 6 - 2 de mayo de 2015



Nuestros sentidos le dan sentido a las expresiones de ternura.

Cinco formas de sentir y expresar

Nuestros sentidos son valiosos medios para percibir y transmitir emociones, sentimientos y todo tipo de contenidos que deseamos comunicar a los otros.

La ciencia los define como “los cinco sentidos” y los clasifica como sentidos la vista, del oído, del tacto, olfato y gusto.

La importancia de contar con estos medios es saberlos aprovechar al máximo en cada momento de nuestra existencia. generalmente las personas cuando se refieren al término “ternura” y lo circunscriben al ámbito de las caricias, que pertenece al sentido del tacto.

Sin embargo, cada uno de los sentidos puede servirnos para percibir, sentir y expresar multiplicidad de cosas.



Para poder recuperar nuestra ternura debes re-entrenarnos en el uso de nuestros cinco sentidos. Tenemos que practicar continuamente con ellos para “despertarlos” y empezar a aprovechar todo lo que nos ofrecen.

VER más allá de las cosas o personas

Iniciemos con el sentido de la **vista**.

¿Sabías que nuestros ojos no ven?

Donde realmente se forman las figuras o imágenes es en nuestro cerebro. Los ojos — que son maravillosos—, son las ventanas por donde entra la luz, los estímulos luminosos penetran por el iris y la pupila proyectándose a la retina donde los llamados unos bastones y conos los convierten en estímulos eléctricos y son enviados mediante los nervios ópticos para ser procesados por las neuronas que están en la corteza cerebral. Ver es un proceso instantáneo. La sucesión de imágenes fijas logran que se unan gracias a la persistencia retiniana. Eso nos permite poder ver cine o televisión y tener la percepción del movimiento.

Con la dinámica de la vida cotidiana perdemos nuestra capacidad de ver y especialmente observar. Nos saturamos de tantas imágenes, de tanto movimiento que no

tenemos la serenidad suficiente de ponernos a ver las cosas. Desde las más cercanas y sencillas hasta las más hermosas y profundamente detonadores de reflexión.

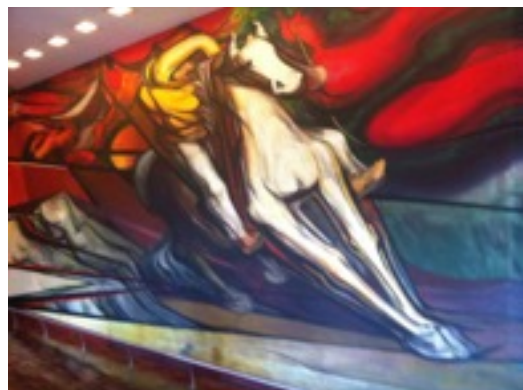
Debemos ver nuestra habitación, nuestra casa. Observar a quienes habitan con nosotros y con quienes convivimos o inter-actuamos. Ver fijamente a los ojos de la persona que nos habla. escucharle con atención y ver sus movimientos, sus gestos, sus expresiones no verbales.

Después debemos apreciar los colores, las luces y las sombras. Los movimientos. Tanto de las personas, de los animales o de las cosas. Quedarnos viendo un momento fijamente a todo lo que se mueve y a todo lo que no se mueve.

Recorrer con nuestra vista las esculturas, los monumentos, fachadas, construcciones. Ver el campo, el cielo, el mar o los lagos. Ver lo bello y lo feo de lo que nos rodea.



Esta semana tu tarea es VER.





Ejercicio 7

1. Ve con mucho detalle tu habitación (recámara)
2. Ahora ve cada una de las habitaciones de tu casa.
3. Ve por lo menos 10 tipos de colores diferentes.
4. Ve un album de fotos tuyas.
5. Ve a las personas que habitan en tu casa.
6. Observa a la gente en la calle, parque, etc.
7. Descubre los cambios del cielo durante el día.
8. Ve a los ojos de las personas.
9. Ve los movimientos de las personas, cómo caminan , cómo se sientan, cómo comen, etc.
10. Observa una escultura
11. Observa una obra de arte que consideres bella.

Escribe en una cuartilla todo lo que viste y qué sentiste, termina diciendo qué descubriste.

